

Le Quizz

Aménagement du temps des enfants

Je teste mes connaissances

[Commencer le quizz](#)



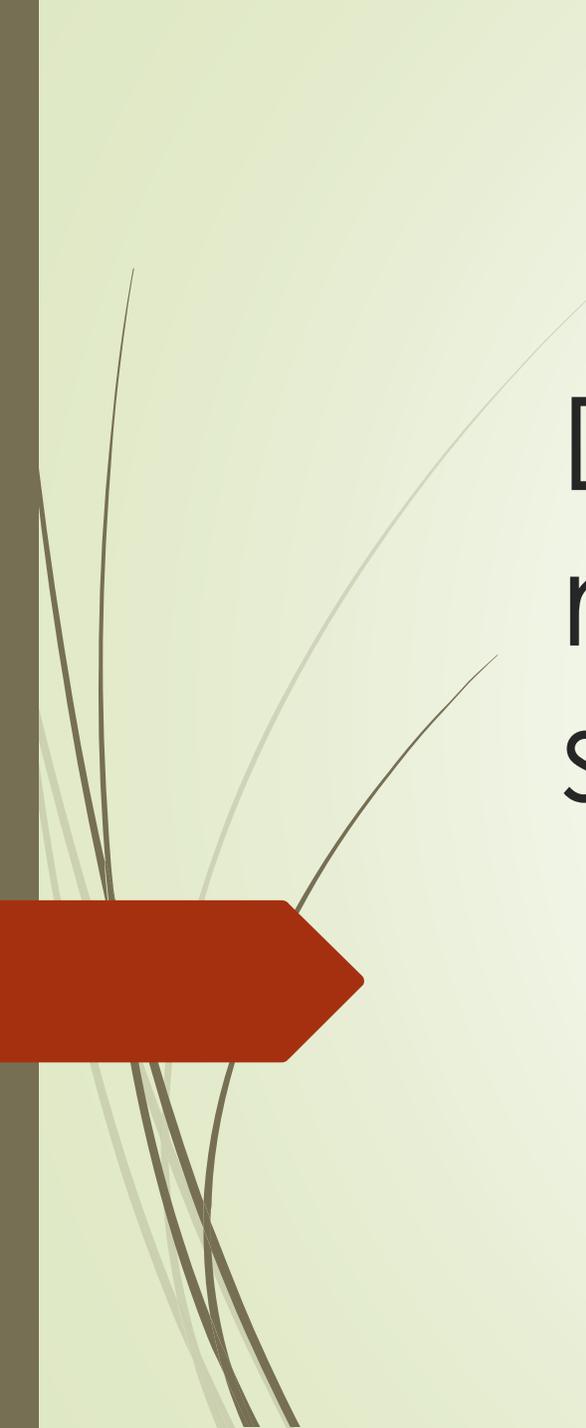
Avec la semaine à 4 jours
d'école, il y aura 226 jours
sans école sur 365

VRAI

FAUX

VRAI

- ▶ 36 semaines x 4 = 144 jours, mais il faut retirer de ces jours le lundi de Pâques, le 1^{er} mai, le 8 mai, le jeudi de l'Ascension et le lundi de Pentecôte, il ne restera donc que 139 jours de classe ! Soit 226 jours sans temps d'apprentissages scolaires !
 - ▶ On peut même aller plus loin, chaque jour il y aura 30 mns de récréation, soit 2h par semaine, soit encore 72 h sur l'année ! Soit au total 12 jours (de 6 h) sans apprentissage de classe, 238 jours perdus pour les apprentissages scolaires.
- ▶ [Diapositive suivante](#)



D'autres pays dans le monde ont adopté la semaine à 4 jours

VRAI

FAUX

FAUX

- ▶ Aucun autre pays ne fonctionne sur 4 jours. Il n'y a eu que le canton de Genève, qui à une époque était sur 4 jours ; Mais ils ont rajouté des heures d'enseignement, et ont donc rajouté le mercredi matin pour faire toutes les heures.
- ▶ En revanche, certains Lands en Allemagne, certaines régions d'Italie et la Russie font classe 6 jours par semaine.

▶ [Diapositive suivante](#)



La France est l'un des pays de l'OCDE qui dispose du plus grand nombre de jours de vacances sur l'ensemble de l'année

VRAI

FAUX



VRAI

- La France est le seul pays où les enfants ont deux semaines entières quatre fois dans l'année en plus des 8 semaines d'été. Auxquelles s'ajoutent plusieurs ponts comme celui de Pâques, du 1^{er} mai, du 8 mai, du jeudi de l'Ascension et de Pentecôte ! Soit au total 17 semaines d'interruption de la classe.
- Le nombre total de semaines de vacances sur l'année est effectivement le plus important en France.

➤ [Diapositive suivante](#)

Le temps de classe en présence de l'enseignant, c'est 10% du temps de vie de l'enfant sur une année

VRAI

FAUX



VRAI

- ▶ Le temps de vie d'un enfant, c'est 24h x 365 jours, soit au total 8760 heures sur une année non bissextile. Le temps de classe, obligatoire pour chaque enfant, est depuis 2008, de 864 h annuelles, soit moins de 10% de son temps de vie total. Il n'est évidemment pas raisonnable de partir du principe que les 90% du reste de son temps ne lui sont pas utiles, pour se développer, pour grandir, pour évoluer !

▶ [Diapositive suivante](#)



Laisser dormir un enfant le week-end lui permet de récupérer d'un coucher tardif

VRAI

FAUX

FAUX

- ▶ D'une part bien souvent les enfants ne dorment pas, quand ils ont la télé dans la chambre, ils y regardent les dessins animés dès 6 h, et comme le disent les adolescents, « on est réveillés mais on « traîne au lit ».
- ▶ Ce n'est pas la bonne solution, car le pic de cortisol, qui sonne le réveil de l'organisme, continue pendant deux semaines de fonctionner à la même heure, et donc de réveiller son propriétaire ! Un coucher tardif sur une, deux ou trois nuits, ne fait que déréguler les horloges biologiques et ne permet pas au sujet concerné de récupérer de la fatigue physique qu'il a accumulé, car la première partie du sommeil, celle qui restaure les effets de cette fatigue, est diminuée par manque de temps dû au retard de coucher.
- ▶ Une étude britannique, où une cohorte de 11000 enfants a été suivie, a montré que les enfants de 5 et 7 ans les plus inattentifs, les plus facilement déconcentrés, présentant de nombreux comportements perturbateurs, sont ceux qui dès l'âge de 3 ans, ont connu une irrégularité dans leurs heures de coucher.
- ▶ Quand le coucher tardif est occasionnel, il vaut mieux utiliser intelligemment la sieste plutôt que la « grasse matinée » pour récupérer de la fatigue occasionnée par cette tardivité du coucher.

▶ [Diapositive suivante](#)



Pour les moins de 6 ans, les
temps d'activités ne doivent
pas dépasser 15 minutes

VRAI

FAUX

FAUX

- De quelles activités parle-t-on ? Combien de temps un enfant de cet âge est-il capable de rester concentré sur un jeu vidéo ? C'est la motivation que l'on a pour ce qu'on fait qui nous permet de rester bien plus longtemps qu'on ne le pense sur la même activité. Quand l'enfant a confiance en lui, quand il perçoit qu'il sait faire ce qu'on lui demande de faire, il tient bien plus que 15', à charge pour les adultes de savoir organiser les demandes en fonction du moment, le plus favorable étant le matin, en allégeant ces demandes quand elles ont lieu à des moments où l'enfant est moins disponible.

■ [Diapositive suivante](#)



Pour la sieste, Il faut coucher
un enfant de maternelle
juste après le repas

VRAI

FAUX



VRAI

- ▶ C'est le seul moyen de lui permettre de s'endormir rapidement, de dormir le temps nécessaire au moment de ce creux méridien (milieu de notre rythme circadien soit de 24 h environ), alors qu'un coucher après une phase d'énervement empêche l'endormissement rapide, et impose un réveil provoqué nécessité par la fin de journée.

▶ [Diapositive suivante](#)



C'est chouette les
vacances, soirées télé et
grasses mats !

VRAI

FAUX

FAUX

- ▶ Lors des petites vacances, si on veut permettre aux enfants une réelle récupération de la fatigue accumulée, d'avoir des journées de vraie détente au cours desquelles on peut faire tout ce qu'on n'a généralement pas le temps de faire au cours de l'année, les couchers tardifs ne sont pas du tout conseillés. De plus ceux-ci entraîneront une modification de la synchronisation des horloges biologiques, qui ne sera réglée pratiquement qu'à la fin de ces petites vacances, le retour à l'école sera alors douloureux car il faudra refaire le travail inverse à nos horloges. Après un gros décalage comme souvent pendant les vacances de printemps, la semaine de rentrée est très peu productive, comme celle d'ailleurs qui suit les vacances de fin d'année avec deux réveillons et beaucoup de déplacements et d'énervements qui s'enchainent.
- ▶ Pendant les longues vacances d'été, les couchers plus tardifs peuvent être acceptés, mais il est alors préférable d'utiliser les belles soirées d'été à regarder les étoiles, à apprendre à les reconnaître, ou de profiter de ces moments en famille pour ressortir les jeux collectifs, plutôt que de regarder passivement des programmes de télé bien peu souvent intéressants.

▶ [Diapositive suivante](#)



Le mieux c'est maths et français le matin, sport et musique l'après-midi !

VRAI

FAUX

FAUX

- ▶ Le matin est connu comme étant le moment de grande disponibilité aux apprentissages, depuis très longtemps. Alfred Binet, psychologue de la fin du 19^é siècle et du début du 20^éme, disait aux enseignants avec lesquels il travaillait « faites bénéficier vos écoliers de la clarté mentale de la matinée ». Pierre Magnin, Médecin et Recteur, a confirmé cette affirmation par des analyses physiologiques grâce auxquelles il a montré que le matin n'est jamais équivalent à l'après-midi.
- ▶ De plus les recherches en psychologie ont montré qu'on n'apprend pas à lire, écrire et compter qu'en maths et en français. Utiliser au mieux toutes les autres matières pour prouver aux enfants que ces apprentissages premiers sont utiles à tout moment est bien plus important pour que les enfants perçoivent le sens de ces apprentissages parfois réalisés de façon abstraite.
- ▶ Le mieux est donc d'avoir des matinées plus longues comme on les connaît un peu partout au monde, et d'y faire également de la musique, de l'EPS, des arts plastique, de la langue vivante, des activités relevant de la découverte du monde : ces matières faisant appel plus facilement à sa créativité et à sa motricité lui permettront d'avoir régulièrement chaque matin des temps de respiration, grâce à l'alternance pédagogique ainsi rendue possible. De plus des liens entre ces matières se feront beaucoup plus naturellement à partir du moment où leur succession sera une réalité.

▶ [Diapositive suivante](#)



Faire un maximum
d'activités le soir, c'est bien

VRAI

FAUX

FAUX

- ▶ Le soir, la préparation au coucher doit se faire en douceur, sur un temps suffisamment long, où on installe la détente nécessaire à l'endormissement.
- ▶ Les activités sportives de fin de journée sont à proscrire chez l'enfant, le temps passé au travail donné par l'enseignant doit être contrôlé, ce ne doit pas être une seconde journée, les jeux libres et la rêvasserie doivent trouver leurs places à ce moment de la journée. En fonction de la météo, une promenade tranquille est bienvenue. Le goûter doit être un vrai moment de détente mais être aussi constitué de produits suffisamment utiles sur le plan diététique pour permettre d'alléger le repas du soir, ce qui sera un plus pour la qualité du sommeil qui suivra.
- ▶ Ce temps de fin de journée doit pouvoir permettre à chaque enfant d'avoir un moment de disponibilité de ses parents (vraie disponibilité, inutile que ce moment dure des heures), pour pouvoir évoquer soit tout ce qui s'est bien passé pour lui dans la journée, soit au contraire ce qui lui a posé problème, mais il faut que cela soit de l'initiative de l'enfant, (une habitude à lui donner), ce ne doit pas être des réponses à apporter à un déferlement de questions, ce qui est une source de stress pour cet enfant.

▶ [Diapositive suivante](#)



Plus les apprentissages sont
étalés dans la semaine, plus
ils sont efficaces

VRAI

FAUX

VRAI

- ▶ De nombreux travaux de psychologie de l'éducation ont prouvé qu'un apprentissage distribué dans le temps est toujours bien mieux acquis qu'un apprentissage massé. Comme c'est le matin que la disponibilité est la plus grande, plus il y aura de matinées pour apprendre, plus cet apprentissage aura de chances d'être réussi.

▶ [Diapositive suivante](#)



Les enfants ont besoin de se défouler après le repas

VRAI

FAUX

FAUX

- ▶ Si les enfants ont bien besoin de se défouler, ils n'ont surtout pas besoin de s'hyperexciter. Or c'est forcément ce qui se passe après un temps stressant au cours d'un repas très bruyant mais aussi quand on lui propose immédiatement après manger d'aller courir, ce qu'il fera en utilisant toutes les surfaces disponibles pour ce faire. Il ne se défoule pas alors, il est très énervé, ce qui explique que beaucoup deviennent alors agressifs, ne parviennent plus à se contrôler, que ce moment a été marqué comme étant le plus accidentogène par nombre d'enquêtes menées.

▶ [Diapositive suivante](#)



Laisser les enfants sans rien
faire les amène à s'exciter
ou à s'ennuyer

VRAI

FAUX

FAUX

- ▶ Ne rien faire devrait être une activité inscrite parmi les autres, tant elle a d'importance dans le développement de l'enfant. C'est à ces moments là qu'il peut rêvasser, regarder simplement les mouches voler, mais en faisant cela, il va forcément développer son imaginaire, sa créativité, tellement importants pour un développement harmonieux. Ce sont aussi des moments où il apprendra à penser, ce qu'il a fait le matin, ce qu'il va faire l'après-midi ou le lendemain, ce qu'il aimerait faire, ce dont il aimerait pouvoir parler avec d'autres. Un enfant constamment occupé avec quelque chose qui lui a été fourni par l'adulte ne développe plus ces capacités, et devient dépendant des autres, ou des jeux clés en mains qu'on lui fournit.
- ▶ Amener l'enfant à prendre plaisir à avoir envie de réaliser ses propres jeux, donc à avoir du temps pour y penser, est tout à fait fondamental pour qu'il se construise en temps que sujet à part entière.

▶ [Diapositive suivante](#)



A l'ALAE, on impose des
activités aux enfants pour
leur bien-être

VRAI

FAUX



FAUX

- ▶ L'ALAE doit aider l'enfant à avoir confiance en lui, à bien se connaître, à apprendre à faire des choix par rapport à ce qu'il peut et veut faire. Autant il est important que certaines règles soient imposées, autant il l'est de donner à l'enfant la capacité de choisir, ce qui nécessite un apprentissage, une éducation. C'est ce qui lui permettra de s'autodéterminer un peu à la fois, et de se préparer au mieux au collège où on attendra de lui qu'il soit capable de prendre des décisions en connaissance de cause.

▶ [Diapositive suivante](#)



Les enfants sont petits ou
gros dormeurs

VRAI

FAUX

VRAI

- ▶ C'est une des typologies génétiquement programmées, donc faisant partie du patrimoine génétique de l'enfant à sa naissance, qui se met en place au cours de sa première année de vie. Un enfant d'un an petit dormeur le restera toute sa vie de même qu'un gros dormeur. Mais un nombre non négligeable d'enfants sont intermédiaires, moyens dormeurs. Il est essentiel que les parents, mais aussi les personnes qui s'occupent de ces jeunes enfants, apprennent à repérer cette typologie, car elle est significative des besoins à couvrir des enfants : il est aussi délétère d'empêcher un gros dormeur de dormir tout ce dont il a besoin que d'obliger un petit dormeur à dormir plus qu'il n'en a besoin.

▶ [Diapositive suivante](#)



Plus je couche tôt mon
enfant, mieux il apprend

VRAI

FAUX

VRAI

- Ce qui est important pour l'enfant c'est qu'on apprenne à connaître l'heure à laquelle son endormissement sera rapide, donc la bonne heure, mais aussi le nombre d'heures de sommeil dont il a besoin pour être en forme. Une fois ces données connues, on les applique de façon à ce que l'enfant non seulement s'endorme vite et paisiblement, mais également se réveille spontanément. Car l'apprentissage, quand il est celui de savoir faire comme apprendre à faire du vélo à deux roues, a besoin de la première moitié de la nuit au cours de laquelle se produira le sommeil nécessaire à l'automatisation de tous les comportements nécessaires à l'acquisition de ce savoir faire. Mais c'est la seconde moitié de la nuit, jusqu'au réveil, qui est importante pour mettre en mémoire à long terme toutes les informations nouvelles acquises auparavant, informations qui doivent être retenues. D'où l'importance capitale de respecter à la fois l'endormissement à la bonne heure ainsi que l'éveil.

▸ [Diapositive suivante](#)

Pour calmer mon enfant je
peux lui permettre de
regarder la télévision ou
d'utiliser divers écrans avant
d'aller au lit

VRAI

FAUX

FAUX

- Les écrans sont à proscrire au moins une heure avant l'heure de l'endormissement. Ils sont un fléau pour les horloges biologiques, car ils les trompent, laissent croire qu'on n'est pas fatigués, alors qu'ils sont en train de désynchroniser ces horloges ce qui a forcément des répercussions sur la qualité du sommeil. De plus ce qui est vu à ce moment là est rarement propice à la détente, nécessaire à l'endormissement.
- La chambre devrait être consacrée avant tout au sommeil, d'où l'importance de ne pas y multiplier les appareils électroniques, qui conservent la nuit une lumière de veille : une étude américaine a montré chez des groupes d'adolescents, que contrairement à ceux qui dorment dans une chambre débarrassée de ces appareils, ceux qui en ont plusieurs développent des états dépressifs liés à la dégradation de leur sommeil.
- Mais les histoires provoquant la peur ne doivent pas non plus avoir leur place avant l'endormissement.

■ [Diapositive suivante](#)



On peut réviser une poésie
ou une leçon avant de se
coucher

VRAI

FAUX



VRAI

- ▶ C'est tout à fait conseillé, à condition qu'on l'ait apprise en fin de journée, à un moment où on est en bonne forme pour le faire. Ce ne doit être que de la révision, de la relecture, mais il est évident que le sommeil qui va rapidement amener une phase importante dans les apprentissages, le sommeil paradoxal, aura alors tout loisir de travailler sur cette leçon ou cette poésie ainsi apprise pour y puiser les informations importantes que le cerveau placera alors dans la mémoire à long terme. Une leçon, une poésie ainsi apprises auront toutes les chances d'être connues très longtemps après avoir été apprises, pas du tout comme celles lues et apprises rapidement avant d'entrer en classe avec l'espoir d'être interrogé : quand cela se produit, l'enfant a alors la chance d'obtenir ce matin là une bonne note mais se rendra rapidement compte que quelques jours plus tard il a tout oublié.

▶ [Diapositive suivante](#)



Mon ado est disponible pour
les apprentissages dès 8h du
matin

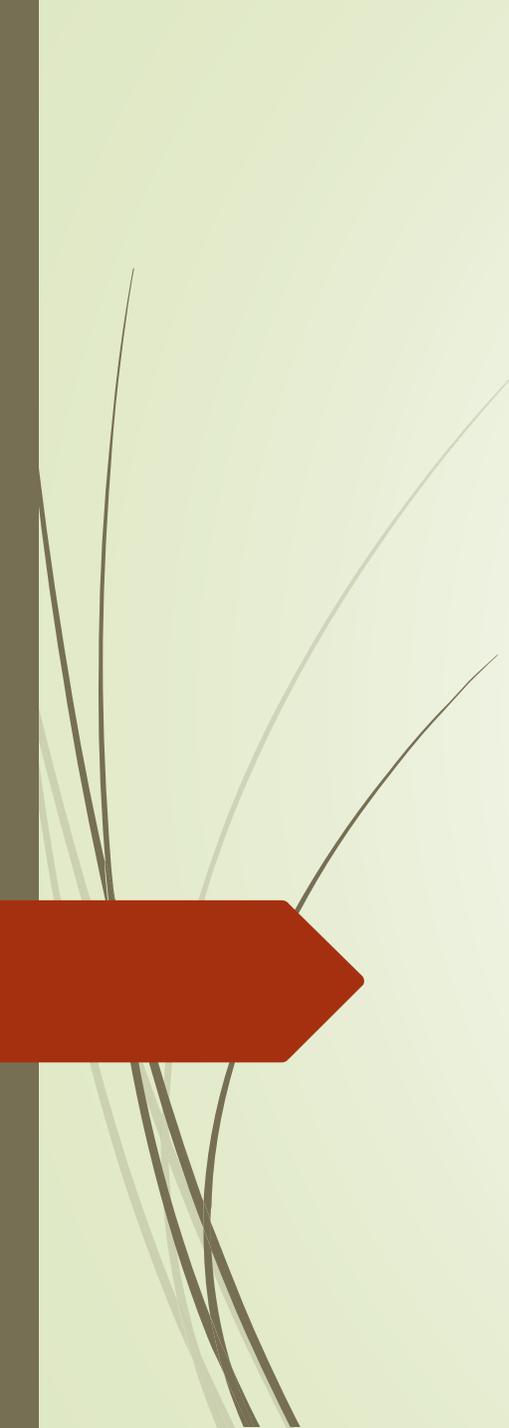
VRAI

FAUX

FAUX

- À l'adolescence, les changements hormonaux provoqués par la puberté génère ce que les chronobiologistes appellent « un retard de phase physiologique ». Toutes les horloges de ces ados sont retardées d'au moins une heure, il serait donc grandement préférable que les établissements du secondaire acceptent de retarder d'au moins une heure le démarrage des cours pour eux.

➤ [Diapositive suivante](#)



Mon enfant est plus efficace
et disponible pour les
apprentissages de
novembre à mars

VRAI

FAUX

FAUX

- ▶ C'est la période de l'année qui avait été étudiée par certains chercheurs s'interrogeant sur la nécessité à cette période de l'année, pour certains animaux, d'aller hiberner ou hiverner. Ces chercheurs ont mis en évidence que cette hibernation est une condition de survie pour ces animaux.
- ▶ Chez l'Homme, qui n'est qu'un grand mammifère, cette période de l'année correspond à celle où l'organisme est le plus fatigable, le plus fragile, où le système immunitaire est le plus déficient, sa moindre résistance explique qu'on est plus souvent malades l'hiver que l'été, c'est encore une période où le cortisol, hormone importante pour le bien-être, est à son plus bas niveau chez les enfants et les adolescents, alors qu'elle est à son plus haut niveau en été. C'est encore une période où la luminosité naturelle est plus faible, ce qui joue sur notre bien-être psychologique jusqu'à provoquer chez certains une dépression saisonnière. Les enfants comme les adolescents n'en sont pas dispensés.
- ▶ Ce n'est vraiment pas la période la meilleure de l'année pour demander aux enfants et aux adolescents de mettre de gros coups de colliers pour avoir des bonnes notes, l'année scolaire aurait bien besoin d'être révisée, pour que le 3^{ème} trimestre devienne un vrai trimestre de travail continu, pour finir l'année et les programmes dans les meilleures conditions possibles.

▶ [Diapositive suivante](#)



Le bien-être des adultes au
travail favorise
l'épanouissement des
enfants

VRAI

FAUX



VRAI

- ▶ Il est évident que la qualité de vie professionnelle des adultes qui accompagnent l'enfant dans tous ses temps éducatifs est primordiale pour son bien-être. Comment imaginer que celui-ci sera au rendez vous si l'enseignant est en épuisement professionnel, ou si l'animateur ou l'intervenant est stressé par le travail qui lui est demandé sur des temps trop courts pour pouvoir s'y investir correctement ? De plus si les parents sont non rassurés par cet accompagnement de leur enfant, comment peuvent-ils s'occuper de lui sans lui transmettre leur angoisse ?
- ▶ L'aménagement réussi des temps de l'enfant est totalement tributaire d'une bonne gestion des temps par chaque adulte concerné, donc chacun de ces adultes doit pouvoir assurer cette gestion dans les meilleures conditions possibles.

▶ [Diapositive suivante](#)



L'enfant apprend autant à la maison, qu'au club sportif, qu'à l'école...

VRAI

FAUX



VRAI

- ▶ Il apprend autant mais très différemment, d'où l'importance de développer la co-éducation, seule capable d'aider l'enfant à percevoir que tout ce qu'il apprend, où que ce soit, est important mais ne l'est que parce que chaque apprentissage complète un autre fait à un autre moment. C'est aussi lui permettre alors de voir qu'il n'a pas autant de facilité à réaliser tous ces apprentissages, mais ce qui est important est qu'il sache percevoir pourquoi certains lui sont plus difficiles que d'autres, c'est ce qui lui permettra de ne pas perdre confiance en lui. Tous les adultes doivent l'y aider.

▶ [Diapositive suivante](#)

Quel acteur éducatif est le plus important dans la mise en place de l'aménagement des temps de vie de l'enfant ?

- 
- Parent
 - Enseignant
 - Animateur
 - Association



Les 4

- ▶ Tous le sont, car leur rôle est à chacun d'occuper un temps forcément éducatif pour l'enfant. Mais ils doivent accepter que ce rôle n'est pas le même, ce qui est d'ailleurs important pour l'enfant car il sait qu'il peut développer des relations différentes avec chacun mais que chacun peut lui apporter, sous des formes différentes, une réponse aux questionnements qu'il peut avoir.
- ▶ Il n'est pas question pour ces adultes de vouloir assumer toutes les places, c'est bien la cohérence qu'ils seront capables de donner aux différents temps qu'ils imposent aux enfants qui permettra à ces enfants de percevoir que chacun apporte sa contribution à son développement, mais que chacun le fait en fonction de ses propres compétences.
 - ▶ [Diapositive suivante](#)



L'enfant apprend mieux
quand il y a du lien entre les
divers temps éducatifs

VRAI

FAUX

VRAI

- ▶ La cohérence entre les temps de vie des enfants qui aura pu être donnée par les adultes qui s'en occupent quotidiennement lui permettra de voir une continuité éducative entre ces temps, ce qui l'empêchera de croire que les règles éducatives majeures sont différentes en fonction des adultes avec lesquels il est en présence.
- ▶ Ces règles éducatives peuvent et même devraient systématiquement, être discutées, d'abord entre adultes mais ensuite avec les enfants, pour qu'ils perçoivent bien que ces règles majeures sont les mêmes quel que soit le lieu où elles sont appliquées, et le moment où elles le sont.
- ▶ Les liens qui pourront ainsi être faits entre ces différents temps lui permettront également de prendre conscience que tous ces temps sont importants, et que ce qu'il apprend dans l'un n'est pas inutile, loin de là, à ce qu'il aura à apprendre dans un autre.
- ▶ Enfin de tels temps mis en synergie lui feront prendre conscience que ce qu'il fait peut se faire avec des compagnons différents, qu'il n'est pas dépendant d'un groupe d'enfants particulier, que selon les moments il peut avoir plaisir à faire des choses avec d'autres. C'est utile à la construction de sa personnalité propre.

▶ [Diapositive suivante](#)



Tous les acteurs éducatifs
devraient voir la conférence
de Claire Leconte

VRAI

FAUX



VRAI

- Les connaissances concernant les rythmes biologiques, en général, et ceux des enfants en particulier, doivent être acquises par tous les adultes ayant un rôle éducatif auprès de l'enfant.
- Leur participation à la mise en place d'un projet éducatif pour l'aménagement des temps des enfants nécessite qu'ils sachent tous comment respecter ces rythmes et ce qu'il ne faut pas faire pour ne pas les faire dysfonctionner.

➤ [Diapositive suivante](#)

- Ce quizz a été conçu par les coordonnateurs de politiques éducatives locales du département de l'Ariège avec l'aide de Claire Leconte.
- Ce travail a été coordonné par la mission « Territoires Educatifs » dans le cadre de l'animation du réseau des politiques éducatives ariégeoises et d'un programme de formation continue co-organisé avec le CNFPT.



[Retour aux vidéos](#)